

ANALISIS KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SEBAGAI FAKTOR PENENTU KESEHATAN MENTAL PADA KARYAWAN INDUSTRI MANUFAKATUR PT.S

Oleh:

Afiffah Rifdah Amatullah,

Hazim Nama Dosen Pembimbing

Progam Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025



Pendahuluan

Sumber daya manusia yang sehat secara psikologis adalah fondasi utama bagi kemajuan organisasi, khususnya dalam sektor manufaktur yang menuntut ritme kerja tinggi dan stabilitas emosional. Psychological Well-Being (PWB), sebagaimana dikemukakan oleh Ryff, mencakup penerimaan diri, hubungan positif, makna hidup, dan pertumbuhan personal, yang secara signifikan berperan sebagai pelindung terhadap stres kerja dan gangguan mental. Penelitian menunjukkan bahwa karyawan dengan tingkat PWB yang tinggi cenderung lebih produktif, lebih tahan terhadap tekanan, dan menunjukkan keterlibatan serta komitmen kerja yang lebih baik. Oleh karena itu, organisasi perlu menciptakan lingkungan kerja yang suportif, memperhatikan kesejahteraan emosional karyawan, serta menerapkan strategi preventif yang berbasis bukti untuk mendukung kesehatan mental dan mempertahankan kinerja optimal di lingkungan kerja.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

- Bagaimana hubungan antara Psychological Well-Being (PWB) dengan kesehatan mental pada karyawan industri manufaktur?
- Seberapa besar kontribusi PWB terhadap kesehatan mental karyawan?

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survei dan desain cross-sectional pada 100 karyawan PT. X di Pasuruan. Data dikumpulkan dengan kuesioner WEMWBS dan GHQ-12, yang memiliki reliabilitas tinggi (Cronbach's alpha > 0,80). Analisis data meliputi uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas, dengan Pearson Correlation untuk hubungan PWB dan kesehatan mental serta regresi linear untuk pengaruh PWB. Uji F dan t digunakan untuk uji signifikansi, dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur pengaruh variabel. Analisis dilakukan menggunakan JASP.

Hasil

Analisis menunjukkan hubungan negatif signifikan antara Psychological Well-Being (PWB) dan kesehatan mental ($r = -0.218$, $p = 0.028$). Meskipun PWB hanya menjelaskan 4,7% variasi dalam kesehatan mental ($R^2 = 0.047$), hubungan ini signifikan secara statistik ($p = 0.028$), menunjukkan PWB berpengaruh terhadap kesehatan mental karyawan, meski faktor lain juga berperan.

Pembahasan

Penelitian menunjukkan hubungan negatif signifikan antara Psychological Well-Being (PWB) dan kesehatan mental ($r = -0.218$, $p = 0.028$), di mana peningkatan PWB mengurangi gejala gangguan mental. Meskipun signifikan, PWB hanya menjelaskan 4,7% variasi dalam kesehatan mental, mengindikasikan peran faktor lain seperti stres kerja dan dukungan sosial. Temuan ini mendukung pentingnya kesejahteraan psikologis dan lingkungan kerja yang positif dalam menjaga kesehatan mental karyawan.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Psychological Well-Being (PWB) memiliki hubungan negatif signifikan dengan kesehatan mental, di mana peningkatan PWB berhubungan dengan penurunan gejala gangguan mental. Namun, kontribusi PWB terhadap variasi kesehatan mental hanya 4,7%, mengindikasikan bahwa faktor lain seperti stres kerja dan dukungan sosial juga memengaruhi kesehatan mental.

Referensi

<https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry>

- Lu, X., & Yu, H. (2022). *Relationship between Employee Mental Health and Job Performance : Mediation Role of Innovative Behavior and Work Engagement*.
- Primasari, I., & Hidayat, R. (2016). General Health Qquestionnaire-12 (GHQ-12) sebagai Instrumen Skrinning Gangguan Penyesuaian. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 121. <https://doi.org/10.22146/jpsi.9155>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Rusydi, A. (2012a). Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental. *Jurnal Proyeksi*, 7(1), 1–31.
- Rusydi, A. (2012b). Religiusitas dan Kesehatan mental (Studi Pada Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan). In *Religiusitas dan Kesehatan mental (Studi Pada Jama'ah Tabligh Jakarta Selatan)* (Issue January).
- Sari, M. A., & Monalisa, A. (2021). Psychological Well-Being Karyawan Studi Literatur. *Syntax Idea*, 3(1), 161–170.
- Satryo, M. A., Sofiah, D., & Prasetyo, Y. (2023). Psychological well-being pada karyawan: Menguji peranan kepemimpinan transformasional. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 88–99.
- Sipayung, I., Mintawati, H., & Albert, J. (2023). Dampak keseimbangan kehidupan kerja dan kesehatan mental karyawan pada kinerja dan kepuasan kerja saat pandemi covid-19 (studi literatur). *BUDGETING : Journal of Management, Accounting and Resources*, 1(1), 21–27.
- Sofiah, D., & Prasetyo, Y. (2022). Psychological well being karyawan produksi: Adakah peranan transformational leadership dan gratitude? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 755–763.
- Stefanie, K., Suryani, E., & Maharani, A. (2020). Flexible Work Arrangement, Work Life Balance, Kepuasan Kerja, Dan Loyalitas Karyawan pada situasi Covid-19. *JIMEA /Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, Dan Akuntan*, 4(3), 1725– 1750.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Dinburgh mental well- being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(May 2014). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Wiguna, T., Dirjayanto, V. J., Maharani, Z. S., Faisal, E. G., Teh, S. D., & Kinzie, E. (2024). Mental health disturbance in preclinical medical students and its association with screen time, sleep quality, and depression during the COVID- 19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05512-w>

Referensi

- Adiyanta, F. C. S. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law and Governance Journal*, 2(4), 697–709. <https://doi.org/10.14710/alj.v2i4.697-709>
- Ali, S. F., Khan, A., Latif, A. B. A., Pathath, A. W., Shabnam, S., Asif, M., & Rosman, A. S. (2023). Assessing adaptation of the psychometric properties of the General Health Questionnaire (GHQ-12) using the Rasch Measurement Model among Indian teenagers. *Psikohumaniora*, 8(2), 295–308. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.18077>
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (pwb) versi indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666–4674.
- Fadillah, Z. I. (2024). Pentingnya kesehatan mental karyawan di tempat kerja terhadap kinerja karyawan. *JBK Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 38–45. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jbk>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Fitriani, A. (2017). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Fridayanti, F., Kardinah, N., & Nurul Fitri, T. J. (2019). Peran Workplace Well-being terhadap Mental Health: Studi pada Karyawan Disabilitas. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5754>
- Gautam, S., Jain, A., Chaudhary, J., Gautam, M., Gaur, M., & Grover, S. (2024). Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian Journal of Psychiatry*, 66, S231–S244. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23
- Hayati. (2019). Kesehatan Mental Karyawan di Lingkungan Pekerjaan. Sebuah Studi pada Divisi Support Perusahaan Multinasional. *Fakultas Psikologi Universitas Borobudur*, 8(2), 44–54.
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Hystad, S. W., & Johnsen, B. H. (2020). The Dimensionality of the 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): Comparisons of Factor Structures and Invariance Across Samples and Time. *Frontiers in Psychology*, 11(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01300>
- Kandeger, A., Guler, H. A., Egilmez, U., & Guler, O. (2018). Major depressive disorder comorbid severe hydrocephalus caused by Arnold – Chiari malformation Does exposure to a seclusion and restraint event during clerkship influence medical student ' s attitudes toward psychiatry ? *Indian Journal of Psychiatry*, 59(4), 2017–2018.

